ঈশ উপনিষদ

(সংস্কৃত শ্লোকসহ বাংলা অনুবাদ)

অনুবাদঃ

শান্তনু কুমার ধর

शान्ति मन्त्र

|| শান্তি মন্ত্র ||

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पुर्णमुदच्यते

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।

পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

ॐ(ওঁ) – পরব্রহ্ম; **पूर्णम**(পূর্ণম)–পূর্ণ; **अद**(অদ)–যিনি; **पूर्णम**(পূর্ণম) – সর্বব্যাপ্ত; **इदं** (ইদম) – এই; **पूर्णात**(পূর্ণাত) – পূর্ণস্বরুপ; **उदच्यते**(উদচ্যতে) – ব্যক্ত হওয়া; **पूर्णस्य**(পূর্ণস্য) – স্বয়ংসম্পূর্ণ; **पूर्णम**(পূর্ণম)– পূর্ণ; **आदाय**(আদায়) – অধিগ্রহন; **पूर्णम**(পূর্ণম) – সম্পূর্ণ; **एव** (এব) – এমনকি; **अवशिष्यते** (অবশিষ্যতে) – অবশিষ্ট থাকা।

বাংলা অনুবাদঃ

পরব্রহ্ম সম্পূর্ণ, যিনি সর্বব্যাপ্ত – যা কিছু ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য (স্থুল) আর যা কিছু ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য নয় (সূক্ষ্ম) সব কিছুতেই তিনি পূর্ণরুপে ব্যাপ্ত হয়ে আছেন। সমস্ত কিছু পরব্রহ্মেরই পূর্ণস্বরুপ হিসেবে প্রকাশিত। এমনকি পরমব্রহ্মের পূর্ণতা সমস্ত জগত কতৃক সম্পূর্ণরুপে অধিগ্রহন হলেও বা সমস্ত জগতের অস্তিত্ব ব্যতিত পরব্রহ্মকে চিন্তা করলেও তিনি পূর্ণরুপেই অবশিষ্ট থাকেন, কখনই তার পূর্ণতার বিলোপ ঘটে না। অর্থাৎ তিনি চিরন্তনই স্বয়ংসম্পূর্ণ। আধ্যাত্মিক, আধিদৈবিক ও আধিভৌতিক – এই ত্রিবিধ বিঘ্নের পরিবর্তে শান্তি বিরাজ করুক।

টীকাঃ আধ্যাত্মিক — শারীরিক ও মানসিক যাতনা বা ব্যধি । আধিদৈবিক — দৈব প্রকোপ বা প্রাকৃতিক বিপর্যয় । আধিভৌতিক — হিংস্র প্রাণীর দ্বারা আক্রান্ত হওয়া।

ईश उपनिषद
|| ঈশ উপনিষদ ||

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किं च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्य स्विद्धनम् ॥ १ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

ঈশা বাস্যমিদং সর্বং যৎকিং চ জগত্যাং জগৎ।

তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথা মা গৃধঃ কস্য স্বিদ্ধনম্ ।। ১ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

ईशा (ঈশা)— ঈশ্বরের; **वास्यम** (বাস্যম) — নিয়ন্ত্রণে, **ईदं** (ইদম) — এই; **सर्वं** (সর্বং) — সমস্ত; **यत्किं च** (যৎ কিঞ্চ) — যতটুকু; **जगत्यां** (জগত্যাং) — সমস্ত বিশ্বব্রহ্মান্ডের; **जगत्** (জগৎ) — পার্থিব ও অপার্থিব যা কিছু আছে; **तेन** (তেন) — উনার দ্বারা; **त्यक्तेन** (ত্যক্তেন) — ত্যাগ ও তিতিক্ষার মাধ্যমে; **भुञ्जीथा** (ভুঞ্জীথা) — আত্মসাৎ করা; **मा** (মা) — করো না; **गृधः** গৃধঃ — লিপ্সা; **कस्य स्विद** (কস্য স্বিদ) — কারোর; **धनम** (ধনম)— ধনসম্পদ বা প্রতিপত্তি।

বাংলা অনুবাদঃ

সমস্ত বিশ্বব্রহ্মান্ডের পার্থিব ও অপার্থিব যা কিছু আছে সমস্ত কিছুই ঈশ্বরের নিয়ন্ত্রণে। তাই ত্যাগ ও তিতিক্ষার মাধ্যমে বৈরাগ্য অর্জন করে চিত্তকে সংযত এবং আত্মাকে তৃপ্ত রাখতে হবে, যেন অপরের ধনসম্পদ বা প্রতিপত্তি দেখে পরশ্রীকাতর হয়ে কোন ধরণের লিপ্সা কিংবা আত্মসাৎ করার চেষ্টা না করি।

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।

एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥ २ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

কুর্বন্নেবেহ কর্মাণি জিজীবিষেচ্ছতং সমাঃ।

এবং ত্বয়ি নান্যথেতো অস্তি ন কর্ম লিপ্যতে নরে।। ২ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

कुर्वन (কুর্বন) – কর্ম করতে থাকা; **एव** (এব) – ঐ; **इह** (ইহ) – এই জগতে; **कर्माणि** (কর্মাণি) – কাজ; **जिजीविषेत्** (জিজীবিষেত) – বেঁচে থাকার ইচ্ছা পোষণ; **शतम** (শতম) – শত; **समा** (সমা) – বছর; **एवं** (এবং) – এই প্রকার জীবন; **त्वयि** (ত্বয়ি) – তোমার পক্ষে; **नान्यथे** (নান্যথে) – যার বিকল্প নেই; **इत** (ইত) – এই রুপে; **अस्ति** (অস্তি) – যাহাতে; **न** (ন) – না; **कर्म**(কর্ম) – কর্ম; **लिप्यते** (লিপ্যতে) – লিপ্ত হওয়া; **नरे** (নরে) – মানুষের মধ্যে।

বাংলা অনুবাদঃ

যেকোন ব্যক্তি শত বছর বেঁচে থাকার ইচ্ছা পোষণ করতে পারেন যদি তিনি শাস্ত্রবিহীত কর্ম করতে থাকেন। সমস্ত বিষয়ে আসক্তি শূন্য হয়ে কর্তব্য জ্ঞানে কর্ম করলে, সে কর্ম কাউকেই কোন কর্মবন্ধনে লিপ্ত করে না। এভাবে কর্ম করা ছাড়া আর অন্য কোন গতি নেই ।

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसावृताः ।

तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ॥ ३ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অসুর্যা নাম তে লোকা অন্ধেন তমসাবৃতাঃ ।

ত্যংস্তে প্রেত্যাভিগচ্ছন্তি যে কে চাত্মহনো জনাঃ ।। ৩ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

असुर्या (অসুর্যা) — সূর্যের জ্যোতি বিহীন বা আসুরিক; **नाम** (নাম) — কোন কিছুর পরিচিতি; **ते** (তে) — সেই; **लोका** (লোকা) — বিভিন্ন গ্রহ ও নক্ষত্র বা ব্রম্মান্ডের বিভিন্ন অংশ; **अन्धेन** (অন্ধেন) — অজ্ঞানতাময়; **तमसावृता** (তমসাবৃতা) — অন্ধকারাচ্ছন্ন; **तान्** (তান) — সেই ধাম; **ते** (তে) — তারা; **प्रेत्य** (প্রেত্য) — মৃত্যুর পরের প্রেত অবস্থা; **अभिगच्छन्ति** (অভিগচ্ছন্তি) — প্রবেশ; **ये** (যে) — যেকোন; **के** (কে) — প্রত্যেক; **च** (চ) — এবং; **चात्महनो** (আত্মহনো) — আত্মহত্যা করা; **जना** (জন) — ব্যক্তি।

বাংলা অনুবাদঃ

যে ব্যক্তি আত্মার অস্তিত্ব ও অবিনশ্বরতায় বিশ্বাস করেনা, আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়, সে মৃত্যুর পর প্রেতাত্মা হয়ে অজ্ঞানতা আর অন্ধকারাচ্ছন্ন অসুর লোক হিসেবে পরিচিত নরকে প্রবেশ করে।

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत् ।

तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठ—त्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति ॥ ४ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অনেজদেকং মনসো জবীয়ো নৈনদ্দেবা আপ্নুবন্ পূর্বমর্ষৎ।

তদ্ধাবতো অন্যানত্যেতি তিষ্ঠৎ তস্মিন্নপো মাতরিশ্বা দধাতি।। ৪ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

अनेजत् (অনেজত) — স্থির; **एकं** (একং) — এক; **मनसो** (মনসো) — মন অপেক্ষা; **जवीयो** (জবীয়ো) — দ্রুত; **न** (ন) — না; **एनत्** (এনত) — এই পর ব্রহ্ম; **द्देवा**(দেবা) — দেবতা; **आप्नुवन्** (আপ্নুবন্) — প্রাপ্ত হওয়া; **पूर्व** (পূর্ব) — সম্মুখ; **मर्षत्** (মর্ষৎ)— দ্রুতগামী; **तत्** (তৎ) — উনি; **धावतो**(ধাবতো) — যা চলমান; **ऽन्यान** (অন্যান) — অন্য বা অপর; **अत्येति** (অত্যেতি) — ছাড়িয়ে; **तिष्ठत्** (তিষ্ঠৎ) — একস্থানে বিরাজ করা; **तस्मिन** (তস্মিন) — উনার মধ্যে; **अपो** (অপো) — বৃষ্টি; **मातरिश्वा** (মাতরিশ্বা) — বৃষ্টি ও বায়ু যে নিয়ন্ত্রণ করেন; **दधाति** (দধাতি) — ধারণ করা।

বাংলা অনুবাদঃ

যদিও তিনি সর্বদা নিশ্চলভাবে তার পরমধামে বিরাজ করেন, তবুও পরমেশ্বর ভগবান মন অপেক্ষা দ্রুতগামী এবং অন্যান্য সকলকে অতিক্রম করতে পারেন তা সে যতই দ্রতগামী হোক । শক্তিমান দেবতারাও তাঁকে সহজে প্রাপ্ত হন না । বায়ু ও বৃষ্টি প্রদানকারী দেবতাগণের নিয়ামক পরমেশ্বর ভগবান একস্থানে স্থিত থাকা সত্ত্বেও সকলকেই অতিক্রম করে যেতে পারেন ।

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके ।

तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥ ५ ॥

<u>বাংলা উচ্চারণঃ</u>

তদেজতি তন্নৈজতি তদ্দূরে তদ্বন্তিকে।

তদন্তরস্য সর্বস্ব তদু সর্বস্যাস্য বাহ্যতঃ ।। ৫ ।।

<u>পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ</u>

तत (তৎ) – পরমেশ্বর ভগবান; **एजति** (এজতি) – চলা; **तत** (তৎ) – তিনি; **न एजति** (ন এজতি) – না চলা; **तत** (তৎ) – তিনি; **दूरे** (দূরে) – দুরে; **तत** (তৎ) – তিনি; **अन्तिके** (অন্তিকে) – সন্নিকটে; **तत** (তৎ) – তিনি; **अन्त** (অন্ত) –অভ্যন্তর; **अस्य**(অস্য) – এই; **सर्वस्य** (সর্বস্য) – সমস্ত জগতের; **अस्य**(অস্য) – এই; **बाह्यतः**(বাহ্যতঃ) – বাইরে অবস্থান।

<u>বাংলা অনুবাদঃ</u>

পরমেশ্বর ভগবান সচল ও নিশ্চল । তিনি অনেক দূরে রয়েছেন , আবার সন্নিকটেও অবস্থান করছেন । তিনি সূক্ষ্ণ ও সর্বব্যাপী বলে সকল বস্তুর অভ্যন্তরে এবং বাইরে অবস্থান করেন ।

यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति ।

सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ ६ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

যস্ত সর্বাণি ভূতান্যাত্মন্যেবানুপশ্যতি।

সর্বভূতেষু চাত্মানং ততো ন বিজগুপ্সতে।। ৬ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

यस (যস)– যিনি; **तु** (তু) – কিন্তু; **सर्वाणि** (সর্বাণি) – সব; **भूतानि** (ভূতানি) – জীব; **आत्मन्य** (আত্মন্যে) – অবিচ্ছেদ্য অংশ; **एव** (এব) – কেবল; **अनुपश्यति** (অনুপশ্যতি) – দেখেন; **सर्वभूतेषु** (সর্বভূতেষু) – সমগ্র বস্তুতে; **च** (চ) – এবং; आ**त्मानं** (আত্মানং) – পরমাত্মা; तत (তত) – তারপর; न (ন) – না; **विजुगुप्सते** (বিজগুপ্সতে) – কাউকে ঘৃণা।

বাংলা অনুবাদঃ

যিনি সমস্ত জীবকে ঈশ্বরের অবিচ্ছেদ্য অংশরূপে অর্থাৎ সর্বভূতে ঈশ্বরকে দর্শন করেন, তিনি কখনও কোনও কিছুর প্রতি বা কারও প্রতি ঘৃণা প্রদর্শন করেন না ।

यस्मिन्सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद्विजानतः ।

तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ७ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

যস্মিন্ সর্বাণি ভূতান্যাত্মৈবাভূদ্বিজানতঃ।

তত্র কো মোহঃ কঃ শোক একত্বমনুপশ্যতঃ ।। ৭ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

यस्मिन (যস্মিন্) – যখন; **सर्वाणि** (সর্বাণি) – সকল; **भूतानि** (ভূতানি) – সমস্ত জীব; **आत्मा** (আত্মা) – জীবের সত্বা; **एव** (এব) – একমাত্র; **अभूत** (অভুত) – বিদ্যমান; **विजानत** (বিজানত) – যে জানে; **तत्र** (তত্র) – সেখানে; **क** (ক) – কি; **मोह** (মোহ) – একটি দুর্জয় রিপু; **क** (ক) – কি; **शोक** (শোক) – মর্মবেদনা; **एकत्व** (একত্ব) – এক হিসেবে; **मनुपश्यतः** (মনুপশ্যত) – যে কোন ভাবাদর্শে বিশ্বাসী।

বাংলা অনুবাদঃ

যখন কোন ব্যক্তি সমস্ত বস্তুর মধ্যে একই আত্মা বা সত্বাকে অনুভব করতে পারেন, সেই সমদর্শী ব্যক্তির কাছে মোহই কি আর শোকই বা কি? তিনি সবকিছুকে এক সত্বা হিসেবেই চিন্তা করেন।

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रण–मस्नाविरं शुद्धमपापविद्धम् ।

कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भूर्याथातथ्यतो–ऽर्थान्व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः ॥ ८ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

স পর্যগাচ্ছুক্রমকায়মব্রণ–মস্নাবিরং শুদ্ধমপাপবিদ্ধম্ ।

কবির্ মনীষী পরিভূঃ স্বয়ম্ভূর্যাথাতথ্যতো–অর্থান্ ব্যদধাচ্ছাশ্বতীভ্যঃ সমাভ্যঃ ।। ৮ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

स (স) – ঐ ব্যক্তি; **पर्यगात** (পর্যগাত) – প্রকৃত সত্যকে জানা; **सुक्रम** (সুক্রম) – সর্বশক্তিমান; **अकायम** (অকায়ম) – নিরাকার; **अव्रण** (অব্রণ) – নিষ্কলঙ্ক; **अस्नाविरं** (অস্নাবিরং) – শিরাহীন; **शुद्धम** (শুদ্ধম) – শুদ্ধ; **अपापविद्धम्** (অপাপবিদ্ধম্) – পাপমুক্ত বা পাপ যাকে স্পর্শ করতে পারেনা; **कविर** (কবির্) – ত্রিকালজ্ঞ; **र्मनीषी** (মনীষী) – যিনি মহাজ্ঞানী; **परिभूः** (পরিভূ) – সর্বশ্রেষ্ঠ; **स्वयम्भू** (স্বয়ম্ভূ) – স্বয়ম্ভূ; **र्याथातथ्यतो** (র্যাথাতথ্যতো) – কিছু পাবার চেষ্টা; **ऽर्थान्** (অর্থান্) – মনোবাঞ্ছা; **व्यदधात** (ব্যদধাত) – প্রদান করা; **शाश्वतीभ्यः** (শশ্বতীভ্যঃ) – স্মরণাতীত; **समाभ्यः** (সমাভ্যঃ) – কাল।

বাংলা অনুবাদঃ

এমন ব্যক্তি প্রকৃত সত্য হিসেবে জানেন যে পরমেশ্বর ভগবান সর্বশক্তিমান, নিরাকার, নিষ্কলঙ্ক, শিরাহীন , শুদ্ধ, পাপমুক্ত, ত্রিকালজ্ঞ, মহাজ্ঞানী, সর্বশ্রেষ্ঠ, স্বয়ম্ভূ, স্বয়ংসম্পূর্ণ এবং মনোবাঞ্ছা পূরণকারী। স্মরণাতীত কাল থেকে যে যা পেতে চেয়েছে তিঁনিই তা প্রদান করে আসছেন ।

अन्धं तमः प्रविशन्ति ये अविद्यामुपासते ।

ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः ॥ ९ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অন্ধং তমঃ প্রবিশন্তি যেঽবিদ্যীমুপাসতে ।

ততো ভূয় ইব তে তমো ইয় উ বিদ্যায়াং রতাঃ ॥ ৯ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

अन्धं (অন্ধং) – অজ্ঞানতা; **तम** (তম) – ঘোর অন্ধকার; **प्रविशन्ति** (প্রবিশন্তি) – প্রবেশ করা; **ये** (যে) – যারা; **अविद्याम** (অবিদ্যাম) – পার্থিব বিদ্যা; **उपासते** (উপাসতে) – অনুসরণ; **ततो** (ততো) – তাহলে; **भूय** (ভূয়) – আরো অনেক; **इव** (ইব) – এমন; **ते** (তে) – তারা; **तमो** (তমো) – অন্ধকার; **य**(ইয়) – যারা; **उ** (উ) – এবং; **विद्याया** (বিদ্যায়া) – আধ্যাত্মিক বিদ্যা অনুশীলন; **रत** (রত) – করতে থাকা।

বাংলা অনুবাদঃ

যারা অজ্ঞানতা জনিত কারণে পার্থিব বিদ্যার অনুসরণ করে, তারা অজ্ঞানতার ঘোর অন্ধকার লোকে প্রবেশ করে । যারা তথাকথিতভাবে প্রকৃত বিদ্যারও অনুশীলন করে, তারা আরও ঘোরতর অন্ধকারময় স্থানে গমন করে।

अन्यदेवाहुर्विद्यया अन्यदाहुरविद्यया ।

इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १० ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অন্যদেবাহুর্বিদ্যয়ান্যদীহুরবিদ্যয়া

ইতি শুশ্রুম ধীরণাং যে নস্তদ্ বিচচক্ষিরে ।। ১০ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

अन्यत (অন্যত) – অন্য রকম; **एव** (এব) – নিশ্চয়ই; **अहु** (অহু) – বলেছেন; **विद्यया** (বিদ্যয়া) –প্রকৃত বিদ্যার চর্চা; **अन्यत** (অন্যত) – অন্য রকম; **अहु** (অহু) – বলেছেন; **अविद्यया** (অবিদ্যয়া) – পার্থিব বিদ্যার চর্চা; **इति** (ইতি) – ঐ; **शुश्रुम** (শুশ্রুম) – শুনেছি; **धीराणां** (ধীরণাং) – স্থিরপ্রজ্ঞা বিশিষ্ট জ্ঞানী ব্যক্তি; **ये** (যে) – যে; **नह्** (নহ) – সকলের উদ্দেশ্যে; **तत** (তত) – ঐ; **विचचक्षिरे** (বিচচক্ষিরে) – বিবৃতি প্রদান।

বাংলা অনুবাদঃ

স্থিরপ্রজ্ঞা বিশিষ্ট জ্ঞানী ব্যক্তিদের মুখে সকলের উদ্দেশ্যে এ বিবৃতি প্রদান করতে শুনেছি যে, প্রকৃত বিদ্যার চর্চা থেকে এক রকম ফল পাওয়া যায় এবং পার্থিব বিদ্যার চর্চা থেকে অন্য রকমের ফল পেতে হয়।

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह ।

अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते ॥ ११ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

বিদ্যাং চাবিদ্যাং চ যস্তদ্ বেদোভয়ং সহ ।

অবিদ্যায়া মৃত্যুং তীর্ত্বা বিদ্যয়ামৃতমশ্নুতে ।। **১১** ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

विद्यां (বিদ্যাং) — প্রকৃত বিদ্যা; **च** (চ) — এবং; **अविद्यां** (অবিদ্যাং) — পার্থিব বিদ্যা;; **च** (চ) — এবং; (য)— একজন ব্যক্তি যিনি; **तत्** (তৎ)— ঐই; **वेद** (বেদ) — জানা; **उभयं** (উভয়ং) — উভয়; **सह** (সহ) — এক সঙ্গে; **अविद्यया** (অবিদ্যায়া) — অজ্ঞানতা জনিত বিদ্যার অনুশীলন; **मृत्युं** (মৃত্যুং) — মৃত্যু; **तीर्त्वा** (তীর্ত্বা)—অতিক্রম; **विद्यया** (বিদ্যয়া) — সাধারণ বিদ্যার অনুশীলন; **अमृतम** (অমৃতম) — অমরত্ব; **अश्नुते** (অশ্নুতে)—উপভোগে

বাংলা অনুবাদঃ

যিনি এক সঙ্গে পার্থিব বিদ্যা এবং প্রকৃত বিদ্যা তথা আধ্যাত্মিক বিদ্যা উভয় ধরণের বিদ্যাই যুগপৎ শিক্ষা করেন , তিনিই একমাত্র জন্ম ও মৃত্যুর বন্ধন অতিক্রম করে অমরত্ব উপভোগ করেন ।

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽसम्भूतिमुपासते ।

ततो भूय इव ते तमो य उ सम्भूत्यां रताः ॥ १२ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অন্ধং তমঃ প্রবশন্তি যেহসম্ভূতিমুপাসতে ।

ততো ভূয় ইব তে তমো য উ সম্ভূত্যাং রতাঃ ।। **১২** ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

अन्धं (অন্ধং) – অজ্ঞানতা; **तम** (তম) – ঘোর অন্ধকার; **प्रविशन्ति** (প্রবিশন্তি) – প্রবেশ করা; **ये** (যে) – যারা; **ऽसम्भूतिम**(অসম্ভূতিম) – দেব-দেবী ; **उपासते** (উপাসতে) – অনুশীলন; **ततो** (ততো) – তাহলে; **भूय** (ভূয়) – আরো অনেক; **इव** (ইব) – এমন; **ते** (তে) – তারা; **तमो** (তমো) – অন্ধকার; **य**(ইয়) – যারা; **उ** (উ) – এবং; **सम्भूत्यां** (সম্ভূত্যাং) – নিরাকার ব্রহ্ম; **रत** (রত) – করতে থাকা।

বাংলা অনুবাদঃ

যারা শুধু দেব-দেবীর উপাসনায় নিয়োজিত থাকে, তারা অজ্ঞানতার অন্ধকারতম লোকে প্রবেশ করে , আর যারা শুধু ঈশ্বরের নিরাকার রুপের উপাসক তারা আরও অন্ধকারময় নরক লোকে পতিত হয় ।

अन्यदेवाहुः सम्भवादन्यदाहुरसम्भवात् ।

इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १३ ॥

<u>বাংলা উচ্চারণঃ</u>

অন্যদেবাহুঃ সম্ভবাদন্যদাহুরসম্ভবাৎ ।

ইতি শুশ্রুম ধীরাণাং যে নস্তদবিচচক্ষিরে ।। ১৩ ।।

<u>পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ</u>

अन्यत (অন্যত) – ভিন্ন; **एव** (এব) – নিশ্চয়ই; **अहु** (অহু) – বর্ণিত; **सम्भवात** (সম্ভবাৎ) – পরমেশ্বর ভগবানের উপাসনা; **अन्यत** (অন্যত) – ভিন্ন; **अहु** (অহু) – বর্ণিত; **असम्भवात** (অসম্ভবাৎ) - পরমেশ্বর ব্যতীত অন্য কারোর উপাসনা; **इति** (ইতি) – ঐ; **शुश्रुम** (শুশ্রুম) – আমি শুনেছি; **धीराणां** (ধীরাণাং) – স্থিরপ্রজ্ঞা বিশিষ্ট ব্যক্তি; **ये** (যে) – যে ; **नहु** (নহ) – আমাদিগকে; **तत्** (তৎ) - এই বিষয়ে; **विचचक्षिरे** (বিচচক্ষিরে) – বিবৃতি প্রদান করা।

<u>বাংলা অনুবাদঃ</u>

পরমেশ্বর ভগবানের উপসনা দ্বারা এক ফল লাভ হয় এবং তিঁনি ব্যতীত অন্য কারোর উপাসনা করলে ভিন্ন ফল লাভ হয় । স্থিরপ্রজ্ঞা বিশিষ্ট জ্ঞানী ব্যক্তিদের কাছ থেকে এমন ধরণের কথাই শুনা যায়, যখন তারা আমাদের কাছে এ বিষয়ে সঠিকভাবে ব্যাখা করেন ।

सम्भूतिं च विनाशं च यस्तद्वेदोभयं सह ।

विनाशेन मृत्युं तीर्त्वा सम्भूत्यामृतमश्नुते ॥ १४ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

সম্ভূতিং চ বিনাশং চ যস্তদ্ বেদোভয়ং সহ ।

বিনাশেন মৃত্যুং তূর্ত্বা সম্ভূত্যামৃতমশ্নুতে ।। ১৪ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

सम्भूतिं (সম্ভূতিং) – পরমেশ্বর ভগবান; **च** (চ) – এবং; **विनाशं** (বিনাশং) – দেবতা, মানুষ ও পশুকুল সহ অনিত্য জগত; **च** (চ) – এছাড়াও; **य** (য) – যে; **तत्** (তৎ) - এই; **वेदो** (বেদ) – জ্ঞান; **उभयं** (উভয়ং) – উভয়; **सह** (সহ) – সহকারে; **विनाशेन** (বিনাশেন) – পরাজিত করে; **मृत्युं** (মৃত্যুং) – মৃত্যু; **तीर्त्वा** (তূর্ত্বা) - অতীব উৎকৃষ্ট; **सम्भूत्या** (সম্ভূত্যা) – নিত্য ভগবত ধাম; **अमृतम** (অমৃতম) – মৃত্যুহীন; **अश्नुते** (অশ্নুতে) – উপভোগ।

বাংলা অনুবাদঃ

পরমেশ্বর ভগবান, তাঁর অপ্রাকৃত নাম, দেবতা, মানুষ ও পশুকুল সহ অনিত্য জগৎ সম্বন্ধে পরিপূর্ণভাবে জানা উচিত । কেউ যখন এই সম্বন্ধে সঠিকভাবে জানেন, তিনি তখন মৃত্যুকে পরাজিত করে জড় জাগতিক বন্ধন থেকে সম্পুর্ণ মুক্ত হন এবং নিত্য ভগবত ধামে তিনি মৃত্যুহীন সচ্চিদানন্দময় জীবন উপভোগ করেন ।

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।

तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥ १५ ॥

<u>বাংলা উচ্চারণঃ</u>

হিরণ্ময়েন পাত্রেন সত্যস্যাপিহিতং মুখম্ ।

তৎ ত্বং পূষন্নপাবৃণু সত্যধর্মায় দৃষ্টয়ে ।। ১৫ ।।

<u>পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ</u>

हिरण्मयेन (হিরণ্ময়েন) – উজ্জ্বল সোনালী জ্যোতি; **पात्रेण** (পাত্রেন) – আভা; **सत्यस्या** (সত্যস্যা) – পরম সত্য; **अपिहितं** (অপিহিতং) – আচ্ছাদন; **मुखम्** (মুখম্) – মুখাবয়ব; **तत्** (তৎ) - সেই; **त्वं** (ত্বং) – তুমি; **पूषन्न** (পূষন্) – রক্ষা করা; **अपावृणु** (অপাবৃণু) – মুক্ত করা; **सत्य** (সত্য) – পবিত্র; **धर्माय** (ধর্মায়) – ভক্তের নিকট; **दृष्टये** (দৃষ্টয়ে) – প্রদর্শন করা।

<u>বাংলা অনুবাদঃ</u>

হে পরমেশ্বর ভগবান, উজ্জ্বল সোনালী জ্যোতির আভায় তোমার মুখাবয়ব সহ প্রকৃত স্বরুপ আচ্ছাদিত । কৃপা করে সেই আচ্ছাদন দূর করো এবং তোমার শুদ্ধ ভক্তের নিকট নিজেকে প্রকৃত স্বরুপে প্রদর্শন কর ।

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीन्समूह तेजो
यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि
योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥ १६ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

পূষন্নেকর্ষে যম সূর্য প্রাজাপত্য ব্যূহ রশ্মীন্ সমূহ তেজো

যৎ তে রূপং কল্যাণতমং তৎ তে পশ্যমি

যোহসাবসৌ পুরুষঃ সোহহমস্মি ।। ১৬ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

पूषन् (পূষন্) —বিশ্ব প্রতিপালক; **एक ऋर्षे** (এক ঋষে) — এক মাত্র স্রষ্টা; **यम** (যম) — নিয়ন্তা; **सूर्य** (সূর্য) — ভক্তদের পরমগতি ; **प्राजापत्य** (প্রাজাপত্য) — প্রজাপতিদের অধিপতি; **व्यूह** (ব্যূহ) — কৃপা করে; **रश्मीन्** (রশ্মীন্) — রশ্মি; **समूह** (সমূহ) - সংবরণ কর; **तेजो** (তেজো) - উজ্জ্বল দীপ্তি; **यत्** (যৎ) —তাই; **ते** (তে) —তোমার; **रूपं** (রূপং) — আকার; **कल्याणतमं** (কল্যাণতমং) —অত্যন্ত পবিত্র; **तत** (তৎ) - ঐই; **ते** (তে) —তোমার; **पश्यामि** (পশ্যমি) — আমি দেখছি; **य** (য) —যে; **ऽसा** (অসা) - সূর্য ও তার কিরণের সম্বন্ধ; **असौ** (অসৌ) —এই; **पुरुष** (পুরুষ) — পুরুষোত্তম ভগবান;

বাংলা অনুবাদঃ

হে প্রভু , বিশ্ব প্রতিপালক, এক মাত্র স্রষ্টা ও নিয়ন্তা, ভক্তদের পরমগতি এবং প্রজাপতিদের অধিপতি — কৃপা করে তোমার উজ্জ্বল দীপ্তিময় রশ্মির জ্যোতি সংবরণ কর, যাতে তোমার সচ্চিদানন্দময় রূপ আমি দর্শন করতে পারি । তুমি সনাতন পুরুষোত্তম ভগবান । সূর্য ও তার কিরণের সম্বন্ধের মতো আমি তোমার ব্রহ্মজ্যোতির চিৎ কণা হিসেবে তোমার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तं शरीरम् ।

ओं क्रतो स्मर कृतं स्मर क्रतो स्मर कृतं स्मर ॥ १७ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

বায়ুরনিলমমৃতমথেদং ভস্মান্তং শরীরম্ ।

ওঁ ক্রতো স্মর কৃতং স্মর ক্রতো স্মর কৃতং স্মর ।। ১৭ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

वायुर (বায়ুর) – প্রাণবায়ু; **अनिलम** (অনিলম) –সমগ্র বায়ু; **अमृतम** (অমৃতম) –অমরত্ব; **अथ** (অথ) –এখন; **इदं** (ইদম) –এই; **भस्मान्तं** (ভস্মান্তং) – ছাই হিসেবে ভস্মীভূত হওয়া; **शरीरम्** (শরীরম্) - দেহ; **ओं** (ওঁ) –হে প্রভু; **क्रतो** (ক্রতো) - সমস্ত যজ্ঞের অধিষ্ঠাতা; **स्मर** (স্মর) –স্মরণে রেখো; **कृतं** (কৃতং) –যা যা আমি করেছি; **स्मर** (স্মর) –স্মরণে রেখো; **क्रतो** (ক্রতো) - সমস্ত যজ্ঞের অধিষ্ঠাতা; **स्मर** (স্মর) –স্মরণে রেখো; **कृतं** (কৃতং) – যা যা আমি করেছি; **स्मर** (স্মর) – স্মরণে রেখো।

বাংলা অনুবাদঃ

এই অনিত্য শরীর একদিন ছাই হিসেবে ভস্মীভূত হোক এবং সমগ্র বায়ুর সঙ্গে প্রাণবায়ু মিলিত হোক । হে প্রভু, তুমিই সমস্ত যজ্ঞের অধিষ্ঠাতা; কৃপা করে আমার সমস্ত উৎসর্গগুলি স্মরণ রেখো এবং যেহেতু তুমি পরম করুণাময় , তাই কৃপা করে তোমার জন্য যা কিছু আমি করছি সেই সমস্ত স্মরণে রেখো ।

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान्विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।

युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नम उक्तिं विधेम ॥ १८ ॥

বাংলা উচ্চারণঃ

অগ্নে নয় সুপথা রায়ে অস্মান্বিশ্বানি দেব বয়ুনানি বিদ্বান্ ।

যুয়োধ্যস্মজ্জুরাণমেনো ভূয়িষ্ঠাং তে নম উক্তিং বিধেম ।। ১৮ ।।

পদচ্ছেদ ও বাংলা অর্থঃ

अग्ने (অগ্নে) — অত্যন্ত তেজস্বী; **नय** (নয়) — চালিত কর; **सुपथा** (সুপথা) — সঠিক পথে; **राये** (রায়ে) কাছে পৌছা; **अस्मान्** (অস্মান্) — আমাদেরকে; **विश्वानि** (বিশ্বানি) — সব; **देव** (দেব) — প্রভু; **वयुनानि** (বয়ুনানি) — ক্রিয়াকলাপ; **विद्वान्** (বিদ্বান) — জ্ঞানী; **युयोधि** (যুয়োধি) — মুক্ত কর; **अस्मत्** (অস্মত) — আমাদের হতে; **ज्जुहुराणम** (জুহুরাণম) — সমস্ত প্রতিবন্ধকতা; **एना** (এনা) — সমস্ত পাপ; **भूयोष्ठां** (ভূয়ষ্ঠাং) — অসংখ্য; (তে) — তোমাতে; **नम उक्तिं** (নম উক্তিং) — প্রণিপাত; **विधेम** (বিধেম) —করি ।

বাংলা অনুবাদঃ

হে পরম করুণাময়! তুমি অত্যন্ত তেজস্বী, সর্বশক্তিমান । তোমার চরণ কমলে ভক্তির সহিত সাষ্টাঙ্গে অসংখ্যবার প্রণিপাত করি । হে প্রভু, তুমি আমাকে সঠিক ভাবে চালিত করো যেন আমি তোমার কাছে পৌছতে পারি । তুমি আমার পূর্ব জন্মের সমস্ত সঞ্চিতকর্ম সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অবগত, তাই কৃপা করে আমার পূর্বকৃত সব পাপকর্মের ফল থেকে মুক্ত করো যেন পরমার্থিক জীবনের উন্নতির পথে আমাকে কোনরূপ প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন না হতে হয় ।

পরিশিষ্ট

শান্তনু কুমার ধর একজন লেখক ও উদ্যোক্তা, যিনি বেদ-উপনিষদ সহ বিভিন্ন প্রাচীন সংস্কৃত ধর্মীয় গ্রন্থ্ গুলিকে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় যথাযথ ও প্রাঞ্জলভাবে অনুবাদের চেষ্টা করেছেন। যদি "ঈশ উপনিষদের" এই বাংলা অনুবাদটি পড়ে আপনার ভাল লেগে থাকে, তবে আপনার অনুভূতির কথা লেখককে ইমেইলের মাধ্যমে জানাতে পারেনঃ info@santonudhar.com. অথবা, ফেসবুকে লেখকের সাথে যুক্ত হয়ে আপনার যেকোন মতামত জানাতে পারেনঃ

https://facebook.com/santonudhar

(এই গ্রন্থটি বিনামূল্যে যেকোন ধর্ম পরায়ণ ব্যক্তির কাছে কোন প্রকার অনুমতি ছাড়াও যেকোন মাধ্যমে বিতরণ করা যাবে।)